

# et si

**Bruno Adler**

Sous la direction de  
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

# je supportais mieux les cons !

Personnalités difficiles mode d'emploi

EYROLLES

« Ah, quel con ! » Cette phrase, vous l'avez entendue plus d'une fois. Vous l'avez même certainement pensée, voire prononcée ! L'ambition de cet ouvrage est de vous aider à ne plus subir les effets nocifs générés par les cons, réguliers ou furtifs, que vous croisez au quotidien et qui vous empoisonnent la vie.

Con occasionnel, con pervers, con puissant... À chaque con sa stratégie ! Cet ouvrage vous propose d'identifier à quelle catégorie de cons vous avez affaire, à mieux cerner son intention (malgré ce que vous pensez, elle n'est souvent pas tournée contre vous mais bel et bien contre lui...) et à comprendre vos sentiments et réactions.

À l'aide de nombreux exercices, vous pourrez développer une stratégie adaptée à chaque cas et vous libérer pour de bon des effets émotionnels toxiques de ces personnalités pour le moins difficiles !

**et si** est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

## au sommaire

---

- *Typologie des cons*
- *Composer avec les cons*
- *Choisir d'éviter les cons*
- *Opter pour combattre les cons*
- *Maîtriser les cons*

## l'auteur

---



**Bruno Adler**, consultant, formateur et coach, fait ses premiers pas dans la vie active en tant qu'éducateur spécialisé auprès d'enfants et adolescents « difficiles ». Il intègre ensuite le milieu de l'entreprise comme

formateur et se confronte à des missions de consultant en accompagnement du changement. Il complète sa formation et ses missions par une activité de coach d'équipe ou individuel. Il a rejoint le groupe Manpower en tant que Directeur de Projet Formation de sa filiale FuturSkill.

# et si

une collection  
dirigée par



**Stéphanie Brouard.** Avec une formation initiale en ingénierie économique et gestion des ressources humaines, et plus de 12 ans d'expérience dans différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie est aujourd'hui consultante au sein de Kea Prime, filiale de Kea&Partners. Elle conçoit des dispositifs à destination des managers et de leurs équipes pour les accompagner dans le développement de leur efficacité professionnelle et personnelle. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées forces : l'efficacité et le plaisir.

**Fabrice Daverio.** Après avoir été manager chez L'Oréal et LVMH, Fabrice Daverio est devenu consultant, formateur et coach. Formé au coaching, analyse transactionnelle, approche systémique et communication d'adhésion, il dirige aujourd'hui le CFPJ Entreprises et Leadership, département du Centre de Formation et de Perfectionnement des Journalistes qui forme à la communication. Fabrice conçoit et anime des formations au leadership et à la communication d'influence. Il a traduit avec d'autres consultants l'ouvrage de référence sur la Théorie Organisationnelle de Berne, co-écrit et co-coordonné plusieurs ouvrages de communication, développement personnel et management.

dans la même collection

**et si**  
je choisissais  
ma vie !

Trouver sa voie mode d'emploi

ÉYROLLES

**et si**  
j'assurais  
en public !

Prendre la parole mode d'emploi

ÉYROLLES

**Et si je supportais  
mieux les cons !**

**Personnalités difficiles  
mode d'emploi**

Groupe Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

*Et si j'assurais en public !*, de Gracco Gracci

*Et si je choisissais ma vie !*, de Gilles Noblet

À paraître :

*Et si je matais mon chef !*, de Nathalie Schipounoff et Stéphane Malochet

*Et si je prenais mon temps !*, de Catherine Berliet

*Et si je me mettais à la formation !*, de Stéphanie Brouard

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55459-5

Bruno Adler

# Et si je supportais mieux les cons !

Personnalités difficiles  
mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard  
et Fabrice Daverio

EYROLLES





# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	XI
---------------------------	----

## Chapitre 1

### *Typologie des cons*

<b>Les clés pour changer</b> .....	6
Les différentes catégories de cons .....	6
<i>Les cons certifiés puissants (COCEPU)</i> .....	7
<i>Les cons certifiés pervers (COCEPE)</i> .....	8
<i>Les cons ponctuels inconnus (COPOIN)</i> .....	9
<i>Les cons ponctuels connus (COPOCO)</i> .....	10
La perception qu'on en a... ..	11
Quelle est leur intention ? .....	12
Quelle est ma réaction ?.....	12
Ma liste « Best-of cons » .....	13
Alerte à la contagion .....	17
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	18
<b>Essayez quand même</b> .....	20

## Chapitre 2

### Composer avec les cons

<b>Les clés pour changer</b> .....	26
Approfondir la connaissance de soi .....	27
<i>Le retentissement sur les besoins non satisfaits</i> .....	30
<i>Le retentissement sur les blessures réveillées</i> .....	31
Développer la maîtrise de soi .....	35
<i>Un réflexe de survie : s'arrêter, réfléchir et agir avec le plan STAR</i> .....	36
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	40
En situation extrême .....	40
En situation courante .....	42
<i>« J'ai toujours fonctionné comme ça »</i> .....	43
<i>« C'est à l'autre de changer »</i> .....	44
<i>« Ça ne marche pas ! »</i> .....	44
<b>Essayez quand même</b> .....	46
Le MBSR ou la réduction du stress par la pleine conscience .....	46
Sur l'identification des blessures .....	47
La méthode ESPERE® .....	47
Autres techniques .....	48

## Chapitre 3

### Choisir d'éviter les cons

<b>Les clés pour changer</b> .....	57
La fuite a du bon .....	57
<i>Oser bouger</i> .....	58
<i>Changer d'air</i> .....	61
Créer une rupture .....	62
<i>Rupture par un changement d'objet d'attention</i> .....	63
<i>Rupture par une question décalée</i> .....	63
<i>Rupture par l'humour</i> .....	64

<i>Rupture par un événement soudain</i> .....	67
La force du renoncement.....	67
<i>L'uniforme étanche</i> .....	67
<i>La phrase qui « lifte »</i> .....	68
<i>La boîte à « cons »</i> .....	68
<i>La boîte à « oui »</i> .....	69
<i>La carpe et la taupe</i> .....	70
<i>L'abonné absent</i> .....	70
Anticipez !.....	72
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	73
« Bouger, c'est fatigant et ça fait peur ».....	74
« Je préfère me résigner et ne rien faire ».....	76
« Courage, fuyons ! ».....	77
<b>Essayez quand même</b> .....	78
Atteindre un nouvel objectif.....	78
Favoriser la pensée intérieure.....	80
Renoncer pour se protéger.....	81
Se fixer sur un objet d'attention.....	82
Maîtriser ses émotions.....	82

## Chapitre 4

### ***Opter pour combattre les cons***

<b>Les clés pour changer</b> .....	89
Combattre grâce à la stratégie systémique.....	89
<i>Évitez le combat chaque fois que c'est possible</i> .....	90
<i>Adoptez la posture du renard victorieux, plutôt que celle du tigre affamé</i> .....	90
Préparer le combat.....	91
Maîtriser le combat.....	93
<i>Garder la main</i> .....	93
<i>Faire le caméléon</i> .....	95
<i>Devenir illusionniste</i> .....	96
Faire appel à un ami.....	97

Se rappeler que l'union fait la force .....	97
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	100
« Je vais lui casser la gueule à ce... » .....	100
« Chercher des alliés au sommet de la hiérarchie ? C'est risqué ! » .....	103
« Un peu de respect, non ? » .....	103
<b>Essayez quand même</b> .....	104
La stratégie des alliés .....	105
Se défendre contre le harcèlement .....	107

## Chapitre 5

### *Maîtriser les cons*

<b>Les clés pour changer</b> .....	115
La méthode ESPERE® et la confrontation des points de vue .....	116
La communication non violente (CNV) .....	120
L'assertivité, ou s'affirmer sans s'imposer .....	123
<i>Pour mener un entretien en étant assertif</i> .....	124
<i>Pour faire face à la manipulation</i> .....	126
<i>Pour faire face à la violence verbale</i> .....	127
La process communication® .....	129
<b>Et pourquoi changer ?</b> .....	131
« La CNV ? C'est curieux, cette façon de parler ! » .....	131
« Si je dis ce que je ressens, je vais passer pour un faible » ..	132
« Être assertif, ça n'est pas si simple ! » .....	134
« La process communication®, c'est bon pour mettre en cage les cosmonautes » .....	136
« Et si les arguments de mon adversaire sont cassants, mais justes ? » .....	137
<b>Essayez quand même</b> .....	138
L'apposition, plutôt que l'opposition .....	138
Se positionner sans forcer .....	140
Pratiquer la communication non violente .....	141

## Sommaire

Se positionner de la tête aux pieds.....	143
Les bases de la communication interpersonnelle.....	143
<b>Table des exercices</b> .....	<b>149</b>
<b>Bibliographie des ouvrages cités</b> .....	<b>151</b>



# Introduction

« Ah, quel con ! » Cette phrase, vous l'avez entendue plus d'une fois. Vous l'avez même certainement pensée, voire prononcée. Elle est le mot de la fin du fameux film *Le Dîner de cons* de Francis Veber : après s'être longuement excusé de s'être comporté comme le dernier des « cons », Pierre Brochant (interprété par Thierry Lhermitte) ne peut s'empêcher d'apostropher François Pignon (interprété par Jacques Villeret) qui commet une énième boulette.

À travers cet ouvrage, notre ambition n'est pas de vous apprendre à gérer des personnes maladroites ou pouvant être considérées comme « stupides » parce qu'elles vous bloquent, vous désarçonnent et/ou vous agacent. Elle est de vous donner des clés, de vous proposer des méthodes pour vous permettre :

- de vous gérer vous-même ;
- de développer des stratégies face aux personnes qui pourraient se comporter de façon nuisible à votre égard.

Pour commencer, nous vous proposons une grille pour **classer** les différentes catégories d'individus plus ou moins nuisibles que vous supportez au quotidien. Nous étudierons ensuite comment prendre

Et si je supportais mieux les cons !

le recul nécessaire pour se libérer des effets émotionnels qu'ils déclenchent en nous, et donc parvenir à **composer avec** eux. Enfin, parmi les stratégies « **éviter, combattre et maîtriser** », vous serez en mesure de choisir l'approche qui vous semblera la plus adaptée aux situations difficiles... rencontrées avec « vos cons ».

Quelle que soit la stratégie retenue, gardez bien à l'esprit votre objectif : ne plus subir les effets nocifs générés par les cons réguliers ou furtifs que vous croisez au quotidien.

# Chapitre 1

## Typologie des cons

Dans ce premier chapitre, vous verrez comment distinguer les « cons » et identifier l'impact qu'ils ont sur vous dans différentes situations. Cela vous aidera pour, ensuite, face à eux, choisir les tactiques les plus appropriées.